

FICHE DE RECETTE

Boulettes plus végétales sauce Liégeoise, carottes et pommes-de-terre rôties

Nombre de portions	50
Temps de préparation	45 min.
Temps de cuisson	45 min.
Temps de refroidissement	/

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Pour les boulettes :					
Légumes de saison (carotte, courgette, céleri-rave, chou blanc,...)	Frais	Kg	0,04	2,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Flocons d'avoine	Sec	Kg	0,02	1,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Haché porc/bœuf	Frais	Kg	0,1	5,00	<input type="checkbox"/>
Oignons	Surélé/frais	g	10	500,00	<input type="checkbox"/>
Ail	Surélé/frais	g	0,6	30,00	<input type="checkbox"/>
Œufs	Bouteille/carton	g	9	450,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Persil	Surélé/frais				<input checked="" type="checkbox"/>
Noix de muscade	Sec				<input type="checkbox"/>
Huile d'olive	Bouteille/carton				<input type="checkbox"/>
Sel	Sec				<input type="checkbox"/>
Poivre	Sec				<input type="checkbox"/>
Pour la sauce :					
Raisins secs	Sec	g	10	500,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Sirop de Liège	Ravier/Sceau	g	7	350,00	<input type="checkbox"/>
Eau	Robinet	L	0,13	6,50	<input type="checkbox"/>
Vinaigre	Bouteille/carton	ml	2	100,00	<input type="checkbox"/>
Oignons	Surélé/frais	g	10	500,00	<input type="checkbox"/>
Ail	Surélé/frais	g	0,4	20,00	<input type="checkbox"/>
Huile d'olive	Bouteille/carton				<input type="checkbox"/>
Thym	Sec				<input type="checkbox"/>
Clou de girofle	Sec				<input type="checkbox"/>
Laurier	Sec				<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
Fécule de maïs	Sec				<input type="checkbox"/>
Pour l'accompagnement :					
Jeunes carottes en saison (sinon carottes de conservation)	Frais	Kg	0,15	7,50	<input type="checkbox"/>
Pommes de terre chair ferme	Frais	Kg	0,175	8,75	<input type="checkbox"/>
Huile d'olive	Bouteille/carton				<input type="checkbox"/>
Paprika	Sec				<input type="checkbox"/>

Romarin	Frais				<input type="checkbox"/>
Ail	Surgelé/frais				<input type="checkbox"/>
Gros sel	Sec				<input type="checkbox"/>
Poivre	Sec				<input type="checkbox"/>

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

Pour les boulettes : Nettoyer et couper les légumes en brunoise fine (dés de 2 mm). Laver et hacher le persil, l'ail et les oignons (si vous avez optés pour du frais).

Pour la sauce : Eplucher et couper finement l'ail et les oignons (si vous avez optés pour du frais).

Pour l'accompagnement : Laver les carottes et les couper en batonnets. Laver et éponger les pommes de terre. Les couper en 4 dans le sens de la longueur. Placer les pommes de terre et les carottes dans des gastronomes. Ajouter de l'huile d'olive généreusement, du paprika, des branches de romarin frais, de l'ail, du gros sel et du poivre. Bien mélanger.

Mode de cuisson et températures

Pour les boulettes : Faire suer les légumes à l'huile d'olive ou les cuire à la vapeur. Battre les œufs et ajouter les flocons d'avoine, puis les épices, les oignons, l'ail et le persil. Incorporer l'ensemble au haché et aux légumes cuits. Former des boulettes sur des gastronomes. Enfourner à 165°C dans un four à air pulsé pendant 40 à 45 minutes. Réserver les boulettes.

Pour la sauce : Déglacer les gastronomes avec l'eau et le vinaigre. Faire tomber les oignons et l'ail à l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter le bouillon (sucs de cuisson, eau, vinaigre), les épices, le sirop de Liège et les raisins secs. Réduire 10 minutes. Ajouter les boulettes et laisser mijoter 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement et le volume au besoin. Épaissir la sauce à la fécule de maïs si nécessaire.

Pour l'accompagnement : Cuire à 180°C dans un four à air pulsé pendant 35 à 40 minutes. Vérifier que les ingrédients soient cuits à l'aide d'une fourchette et prolonger la cuisson si nécessaire. Couvrir d'un papier aluminium si nécessaire.

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Récupération de légumes divers (vide-frigo) pour la réalisation des boulettes. Pas de nécessité à éplucher les carottes et les pommes-de-terre.